

# COMMENT REMPLIR LE LIVRE DE BORD ?

## POURQUOI REMPLIR LE LIVRE DE BORD ?

- Un super outil pour t'aider à **entraîner ton sens marin** : essayer de deviner l'état de mer aux sensations avant de sortir le vérifier, tester une nouvelle méthode de positionnement...
- Une occasion d'**échanger toutes ensemble** sur nos sensations et nos repères, nos réglages, la rotation des postes, notre état de fatigue...
- Le **support de mémoire** pour nos briefs et debriefs techniques
- La **seule trace "officielle"** de nos actions pour les assurances, pour le RTQ...

## ÉCHELLE DE BEAUFORT *pour décrire le vent*

Force	Nœuds	Termes	Aspect de la mer
0	<1	Calme	Miroir
1	1-3	Très légère brise	Rides
2	4-6	Légère brise	Vaguelettes
3	7-10	Petite brise	Petites vagues
4	11-16	Jolie brise	Vagues modérées
5	17-21	Bonne brise	Vagues assez grosses
6	22-27	Vent frais	Grosses vagues
7	28-33	Grand frais	Lames, écume
8	34-40	Coup de vent	Tourbillons d'écume
9	41-47	Fort coup de vent	Lames déferlantes
10	48-55	Tempête	Très grosses lames
11	56-63	Violente tempête	Lames exceptionnelles
12	>64	Ouragan	Air plein d'écume

## ÉCHELLE DOUGLAS *pour décrire la mer*

Degré	Hauteur (m)	État de la mer
0	0	Calme (mer d'huile)
1	0-0,1	Ridée
2	0,1-0,5	Belle (vaguelettes)
3	0,5-1,25	Peu agitée
4	1,25-2,5	Agitée
5	2,5-4	Forte
6	4-6	Très forte
7	6-9	Grosse
8	9-14	Très grosse
9	>14	Énorme

## COMMENT LE REMPLIR ?

- ☐ Chaque ligne est **complète**, sans "idem" ou tiret
- ☐ Tout est écrit au **stylo noir**, pour faciliter les scans/photos
- ☐ On évite au maximum les **ratés et les gribouillis**

## CONTENU D'UNE LIGNE

### Heure

Heure locale au moment de l'inscription (format 24h)

### Loch

Distance totale parcourue en milles depuis le départ (compteur odomètre)

### Événements

Pourquoi cette ligne ? Qu'y a-t-il de nouveau depuis la précédente ?

### Cap

Direction en degrés (0-360°). Au compas = Cm (magnétique), au GPS = COG

### Vitesse

En nœuds. Au speedo = Vs (surface), au GPS = SOG

### Vent

Force (échelle Beaufort ci-contre) et direction d'où vient le vent

### Allure

Allure par rapport au vent (près, travers, large, vent arrière) + amure (bâbord/tribord)

### Voilure

Ce qui propulse le bateau. Ex : GV+Gén, Mot, GV Iris+Gén, Spi...

### Position

Coordonnées en latitude et longitude (degrés/minutes décimales)

### Origine pos.

Comment a-t-on obtenu la position ? GPS, relèvements, estime...

### État mer

Degré Douglas (échelle ci-contre) décrivant la hauteur des vagues

### Sonde

Profondeur d'eau sous la quille en mètres, lue aux instruments

### Baro.

Pression atmosphérique en hPa (baromètre dans le carré). Moyenne : 1013 hPa

### Visi.

Distance en milles jusqu'à l'amer le plus lointain identifiable

### Nuages/temps

Type de nuages, couverture en octas (0-8), viennent-ils de mer ou terre ?

### Courants

Courant de marée (direction + force) ou tension batterie (volts)

# FAIRE ÉQUIPAGE

## NOS PRINCIPES COOPÉRATIFS



### PARLER, ÉCOUTER

Dire ce qu'on fait  
Demander avant d'agir  
Nommer si on comprend pas



### ENTRAIDE ACTIVE

Proposer sans imposer  
Oser demander  
Transmettre ses savoirs



### VIGILANCE MUTUELLE

Vérifier l'état des autres  
Nommer les tensions rapidement  
Réguler ensemble



### AUTONOMIE

Respecter ses limites  
Annoncer ses pauses  
Assurer des rotations équitables



### SOLLICITUDE

Droit à l'erreur  
Retenir ses jugements  
On progresse chacune à son rythme



## AU BRIEF DU MATIN

### Note dans "Observations"

- ☐ Les rôles du jour
- ☐ Le programme prévu
- ☐ Une intention collective (optionnel)



## AU DÉBRIEF DU SOIR

### Note dans "Observations"

- ☐ Ligne technique (navigation, manœuvres, conditions)
- ☐ Ligne coopération (réussite collective, apprentissage)

Exemples : "Bonne entraide sur l'empannage", "On a pris le temps d'expliquer", "Tension nommée et régulée"



## LES 4 RÔLES



### Bosco

Veille sur le bateau et son bon fonctionnement

*Inspiré de Bernard Moitessier*



### Navigateurice

Veille à ce que l'équipage arrive à bon port

*Inspirée de Capucine Trochet*



### Second·e soigneur·se

Veille au bien-être et aux dynamiques du groupe

*Inspirée d'Isabelle Autissier*



### Cambusier·ère

Nourrit les corps et la convivialité

*Inspirée de Tracy Edwards*



## LES PAQUETS DU JEU



### 3 Affiches

*Support visuel du bord*

Routines · Tableau équipage · Marque-page



### 4 Rôles

*Responsabilités tournantes*

Bosco · Navigateurice · Seconde · Cambusier·ère



### 7 cartes "Moments"

*Temps forts collectifs*

Accueil · Accords · Rôles · Brief · Débrief · Mi-parcours · Final



### 4 cartes "SOS"

*Gérer les tensions*

Conflit · Sans navigation · Renégocier · Feedback mono



## MÉMOS